

Утверждаю
И.О. Заведующего БДОУ города Омска
«Детский сад № 185»
_____М.В. Тихоненко
«31» августа 2023 г.

**Режим дня
БДОУ города Омска «Детский сад № 185»**

Режим составлен с расчетом 12-часового (7.00-19.00) пребывания детей в БДОУ. Режим скорректирован с учетом времени года, климатических особенностей региона.

Компоненты	Содержание	2ая младшая	Старшая	Подготовительная	Время
Утренний прием	Индивидуальная работа, развивающие игры	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	8.00-8.05	8.10-8.20	8.20-8.35	8.05-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	Формирование КГН, Сервировка стола, прием пищи	8.10-8.45	8.20-8.50	8.35-8.50	8.15-8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	Развивающие игры, свободные игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.20	8.50-9.00	8.50-9.00	8.30-9.00
НОД	Образовательная деятельность, динамические паузы (физкультминутки)	9.00-9.40	9.10-10.35	9.00-10.50	9.00-10.00
Второй завтрак	Сервировка стола, прием пищи	09.50-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	Подвижные игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей	10.00-12.00	10.35-12.20	10.50-12.30	10.10-11.50
Возвращение с прогулки	Гигиенические процедуры	12.00-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40	11.50-12.10
Подготовка к обеду, обед	Сервировка стола, прием пищи	12.20-12.50	12.40-13.10	12.40-13.00	12.13-12.45
Подготовка ко сну Сон	Музыкальная терапия, релаксация, чтение перед сном	12.50-15.00	13.10 - 15.00	13.10-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем	Взбадривающая гимнастика после сна, закаливание	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	Сервировка стола, прием пищи	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение худ. Литературы, индивидуальная работа	15.50-17.00	15.40-17.30	15.40-17.30	15.50-17.00
Ужин	Сервировка стола, прием пищи	17.20-17.50	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой.	Самостоятельная игровая деятельность детей, коммуникативные игры, наблюдения, поручения	17.50-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00